

SOBOTA 11.05.2024

DZIEŃ/ DATA	POSILEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
SOBOTA 11.05.2024	ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)	PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)	PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)	PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)
		SAŁATA 20G	SAŁATA 20G	SAŁATA 20G	SAŁATA 20G
		KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/ CUKRU250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML B/ CUKRU (GLUT, ML)
	OBIAD	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML)
		ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)	ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)	ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)	ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM	KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM	KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM	KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM
		SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)
	PODWIECZOREK	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JABŁKO 1SZT	JOGURT NAT. 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 100G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		PAPRYKARZ 70G (RYB)	PAPRYKARZ 70G (RYB)	PAPRYKARZ 70G (RYB)	PAPRYKARZ 70G (RYB)
		SAŁATA 20G	SAŁATA 20G	SAŁATA 20G	SAŁATA 20G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML)
	POSILEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G	CHLEB GRAHAM 25G.,	CHLEB GRAHAM 25G.,
		WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	SEREK ALMETTE 1SZT /25G (ML)	SEREK ALMETTE 1SZT /25G (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1862 kcal	ENERGIA 2057,7 kcal	ENERGIA 2005,6 kcal	ENERGIA 1988,6 kcal
BIAŁKO OGÓŁEM 77,4g		BIAŁKO OGÓŁEM 81,2g	BIAŁKO OGÓŁEM 95 g	BIAŁKO OGÓŁEM 94,0 g	
TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,6g		TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,4 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 69 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,4 g	
w tym nasycone 15 g		w tym nasycone 20,8 g	w tym nasycone 22,7g	w tym nasycone 22,6g	
WĘGLOWODANY OGÓŁEM 284,8g		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 285,7 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 277,4g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 274,4g	
w tym cukry 30,5 g		w tym cukry 33g	w tym cukry 30 g	w tym cukry 20,8g	
BŁONNIK 26,8 g		BŁONNIK 22,0 g	BŁONNIK 33,2 g	BŁONNIK 30,3g	
SÓL 4,6 g	SÓL 4,7 g	SÓL 6,5g	SÓL 7,3 g		

DIETY					
DZIEŃ/ DATA	POSILEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
SOBOTA 11.05.2024	ŚNIADANIE	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)
		PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)	PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)	PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SAŁATA 20G	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	HERBATA Z CUKREM 250ML	PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)
		KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)		KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT)	SAŁATA 20G
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT)	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT)	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT)	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML)
		ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)	ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)	ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)	ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM	KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM	KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM	KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM
		SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)
	PODWIECZOREK	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	KOLACJA	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)
		PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		PAPRYKARZ 70G (RYB)	PAPRYKARZ 70G (RYB)	PAPRYKARZ 70G (RYB)	PAPRYKARZ 70G (RYB)
		SAŁATA 20G	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML)	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	SAŁATA 10G
	POSILEK NOCNY	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML)
		DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G	JOGURT NATURANY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURANY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURANY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G			
		ENERGIA 1890,7 kcal	ENERGIA 1994,6kcal	ENERGIA 2325,0 kcal	ENERGIA 1919,2kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 80,6 g	BIAŁKO OGÓŁEM 82,0g	BIAŁKO OGÓŁEM 97,4g	BIAŁKO OGÓŁEM 81,4 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,2g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,4g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 80,3g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 64 g
		w tym nasycone 16,0 g	w tym nasycone 22,1 g	w tym nasycone 26,8g	w tym nasycone 19,5g
WĘGLOWODANY OGÓŁEM 275,3 g		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 262,4g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 310,2 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 266,2 g	
w tym cukry 32,9g		w tym cukry 37,1 g	w tym cukry 54,0 g	w tym cukry 31,2 g	
BŁONNIK 20,1g		BŁONNIK 16,8 g	BŁONNIK 17,8g	BŁONNIK 28,5g	
SÓL 4,6 g	SÓL 4,8 g	SÓL 5,3g	SÓL 4,8g		

SOBOTA 11.05.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA
SOBOTA 11.05.2024	POSIAŁEK	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML)
		PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML)	JAJKO GOTOWANE 1SZT	JAJKO GOTOWANE 1SZT
		SAŁATA 20G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G
		KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)
		JABŁKO 1SZT/150G		
	OBIAD	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 100ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPAKRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML)
		ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)	ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)	ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)
		KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM	KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM	KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM
		SOS KOPERKOWY 100G (GLUT)	SOS KOPERKOWY 50G (GLUT)	SOS KOPERKOWY 50G (GLUT)
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML)
		POMIDOR 50G	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ, ML)
		ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ, ML)	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G
		WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2165,8kcal	ENERGIA 1324,9 kcal	ENERGIA 1782,8 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 82 g	BIAŁKO OGÓŁEM 57,9 g	BIAŁKO OGÓŁEM 66,7 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 64 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 53 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,5 g
		w tym nasycone 18,7g	w tym nasycone 15,2 g	w tym nasycone 16,3 g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 334,6 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 162,8 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 256g
		w tym cukry 44,3g	w tym cukry 28,5 g	w tym cukry 30 g
		BŁONNIK 34,7 g	BŁONNIK 12,7 g	BŁONNIK 16,3 g
SÓL 5,3 g		SÓL 3 g	SÓL 3,8 g	